

# Estrategias metacognitivas en la intervención psicológica: una vía hacia el aprendizaje autorregulado

González Bautista, Solemne

Universidad Vizcaya de las Américas

Solemnegonzalez03@gmail.com

Referencia de este artículo [1].

## RESUMEN

Las tácticas de metacognición permiten a las personas mirar y pensar sobre sus propios procesos mentales, mejorando su capacidad para crear, controlar y juzgar su ganancia de sabiduría. Este trabajo mira la función importante de estas formas dentro de los métodos de ayuda psicológica. El punto principal se enfoca cuán estas herramientas apoyan un aprendizaje útil y habilidad de autogobierno en ambientes académicos. La documentación hace una revisión detallada de la metacognición, su conexión con estudiar por sí mismos, y también cómo usarlas bien en programas educativos. Incluso se propone una idea de intervención psicopedagógica con una forma paso a paso, pensada para poner estas tácticas en alumnos que tienen problemas aprendiendo o con escasa independencia en el colegio.

**Palabras clave: Metacognición, autonomía, intervención educativa, autonomía, aprendizaje significativo.**

## I. Introducción

El apoyo en la autonomía en la infancia, se plantea como un pilar en la educación. Incentivar a los niños a actuar, pensar y tomar decisiones fortalece la confianza y su razón de ser, basado en la responsabilidad, la autonomía y la conciencia.

En el campo de la psicología educativa, esta autonomía se visualiza cuando los estudiantes participan activamente en sus clases, tomando decisiones, realizando sus deberes de acuerdo con su etapa de desarrollo. Como efecto, la metacognición tiene un papel importante, ya que se divide en dos partes, la conciencia y la manera en que se obtienen los conocimientos.

La forma en que se miran los resultados de esta competencia es cuando se escogen las estrategias buenas de enseñanza se entienden los temas y se cuantifican los resultados logrados por parte del estudiante.

Incorporar dichas estrategias no solo se reflejará directamente en el rendimiento académico del estudiante, sino que también incentivará la autonomía y el aprendizaje significativo.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es hacer un análisis de las estrategias metacognitivas,

las cuales son elementos fundamentales en la intervención psicológica dentro de ambiente escolar, así como proponer acciones específicas de apoyo que irían dirigidas a los estudiantes que tienen dificultades en su proceso de aprendizaje.

## II. Fundamentos Teóricos y Conceptualización

(Flavell, 1979) define la metacognición, como la capacidad para reflexionar, regular y modificar de manera consciente el propio proceso de pensamiento y aprendizaje. Según el autor, dichas competencias permiten al estudiante planificar con mayor precisión y autonomía, Flavell considera tres dimensiones básicas: conocimiento, observación y control.

Sin embargo (Brown, 1987), la concibe, como la conciencia de la propia actividad cognitiva, lo que posibilita al estudiante identificar lo que si sabe y decidir en qué momento aplicar este conocimiento. De tal manera, las estrategias metacognitivas actúan como un mecanismo de autonomía, que ayuda a la adaptación de los métodos de estudio en función de las metas de aprendizaje.

Varios estudios, han terminado que la metacognición tiene una conexión muy cercana con las funciones de la mente, como la atención y la frenada, estas son muy importantes para resolver problemas de la vida común usando maneras correctas. También, cosas como mirarse a uno mismo o hablar en grupo dan sentimientos buenos y mejoran los resultados de la escuela.

(Zimmerman, 2001) entiende a la metacognición como una pieza esencial de la autonomía, definida como la habilidad del estudiante de controlar su conducta, pensamientos y emociones hacia el cumplimiento de sus objetivos de aprendizaje. Este proceso lo divide en tres pasos: la planificación, el monitoreo y la evaluación de reflejos.

## III. Metodología

El estudio fue ejecutado con un método no estadístico, basado en un plan intervención. La meta de esto fue revisar con detalle los problemas de libertad en un grupo pequeño de cinco niños de primaria.

El trabajo se formó en tres fases:

- 1. Fase de Diagnóstico:** En esta fase se identificaron las necesidades por medio de entrevistas estructuradas, cuestionarios de metacognición y escalas de autonomía.
- 2. Fase de Intervención:** Aquí se desarrollaron talleres semanales, estos fueron orientados al uso y práctica de las estrategias metacognitivas identificadas en la fase anterior.
- 3. Fase de Seguimiento:** para finalizar, se realizó una evaluación, donde se midieron los cambios en el desempeño escolar y en la percepción de los estudiantes en su proceso de aprendizaje.

## IV. Discusión y Perspectivas

Los autores y el modelo propuesto, confirman, que la aplicación de estrategias metacognitivas, ayuda significativamente al desarrollo de la autonomía y promueve un aprendizaje más consciente. El éxito de estas intervenciones depende, en gran medida, de que las instrucciones, por parte de los docentes, sean claras, progresivas y acompañadas de un seguimiento.

La incorporación de Recursos Didácticos Digitales (RDD) en estos procedimientos, amplía, significativamente, las posibilidades de que sea exitoso el proceso de enseñanza, especialmente en

ambientes híbridos o virtuales, que exigen que los estudiantes tengan un mayor grado de autonomía. No obstante, es fundamental comprobar este tipo de propuestas en escenarios reales y diversos, considerando tanto los estilos de aprendizaje como la influencia del entorno familiar en los resultados académicos.

## V. Conclusiones

Las estrategias metacognitivas son herramientas muy importantes para cambiar la manera en que los estudiantes adquieren, usan y guardan el conocimiento. Su unión en la ayuda mental y educativa aumenta la libertad, crecimiento propio y aprendizaje. La idea que se dio, ayuda bastante al terreno de psicopedagogía siendo ella un camino fácil para mejorar la independencia y apoyar a los alumnos con requerimientos especiales en su educación escolar.

## Referencias bibliográficas

- Barrientos, M. (2021). Meta-educa: Explorando la relación entre los componentes de la metacognición y el aprendizaje. [Tesis de grado, Universidad del Desarrollo]. Repositorio Institucional UDD. Obtenido de <https://repositorio.udd.cl/items/819be0aa-7936-4bc2-bd36-3e3096fc2816>.
- Brown, A. L. (1987). Metacognition, Executive Control, Self-Regulation, and Other More Mysterious Mechanisms. In F. E. Weinert, & R. Kluwe (Eds.), *Metacognition, Motivation, and Understanding* (pp. 65-116). Hillsdale: L. Erlbaum Associates.
- Dignath, C., & Veenman, M. (2021). The role of direct strategy instruction and indirect activation of self-regulated learning—Evidence from classroom observation studies. *Educational Psychology Review*, 33, 489-533. doi: <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09534-0>.
- Efklides, A. (2020). Revisiting the metacognitive and affective model of self-regulated learning: Origins, development, and future directions. *Educational Psychology Review*, 32(3), 679-703. doi: <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09566-6>.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906–911
- Goldstein, J., & Naglieri, J. (2022). Metacognition in the classroom: The importance of teaching thinking skills. *Journal of Cognitive Education and Psychology*, 53-68. doi: <https://doi.org/10.1891/JCEP-D-21-00015>.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2022). *Metodología de la investigación* (7.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill.
- López-García, M., Camacho-Pérez, D., & Rivera-Santos, S. (2023). Programa de intervención metacognitiva para adolescentes con bajo rendimiento escolar. *Revista Mexicana de Psicología Educativa*, 11(1), 45-62. doi: <https://doi.org/10.24016/2023.v11n1.245>.
- Martínez, A., & Castllo, R. (2022). Estrategias metacognitivas en el aula digital: Aplicaciones prácticas para docentes. *Educación y Futuro Digital*, 45(3), 28-42. doi: [https://doi.org/10.26754/ojs\\_edufut.v45i3.5847](https://doi.org/10.26754/ojs_edufut.v45i3.5847).
- Medina-Muñoz, R., Espinoza-Campoverde, T., Valarezo-Carrión, J., & Iñiguez-Auquilla, B. (2020). Aplicabilidad de

las funciones del psicólogo educativo en el contexto escolar. Revista Espacios, 41(16), 10-23. Obtenido de <https://www.revistaespacios.com/a20v41n16/a20v41n16p10.pdf>.

Reyes-González, J., & Ochoa-Martínez, P. (2021). Autonomía del aprendizaje y su impacto en el rendimiento académico: Una revisión sistemática. Revista Colombiana de Educación, 83(2), 13-31. doi: <https://doi.org/10.17227/rce.num83-11845>.

Zimmerman, B. J. (2001). Theories of self-regulated learning and academic achievement: An overview and analysis. In B. J. Zimmerman & D. H. Schunk (Eds.), *Self-regulated learning and academic achievement* (Second ed., pp. 1-37). New York: Lawrence Erlbaum Associates. Authors. Title of the book. Year of publication. City: Publisher. (Noto Sans ExtraLight no. 10)

## Referencia del artículo

González, S. (noviembre - diciembre, 2025). Estrategias metacognitivas en la intervención psicológica: una vía hacia el aprendizaje autorregulado. *Boletín UPIITA. año 20, (111) 2025*  
<https://www.boletin.upiita.ipn.mx/index.php/ciencia/1101-cyt-numero-111/2456-estrategias-metacognitivas-en-la-intervencion-psicologica-una-via-hacia-el-aprendizaje-autorregulado>